Patienteninformation zu COVID-19 Erkrankung

Sie hatten einen positiven Nasen-Rachen-Abstrich, OHNE sich krank zu fühlen:

Vielleicht haben Sie Glück, und es bleibt so. Wir wünschen Ihnen, dass das so bleibt!

- **Bitte beachten Sie aber:** Es kann nun innerhalb von 14 Tagen trotzdem passieren, dass Sie Krankheitssymptome entwickeln!
- Bleiben Sie daher bitte **unbedingt zu Hause – auch wenn Sie sich völlig gesund fühlen!**
- Sie können nämlich **bereits 2 Tage, bevor Sie selbst Krankheitssymptome bemerken,** unabsichtlich andere Menschen mit COVID-19 infizieren.
- **Ihr Informationsvorsprung gegenüber anderen Menschen ist**: Sie WISSEN bereits, dass Sie Kontakt hatten mit dem Virus – aufgrund des positiven Tests.
- Also: **Bleiben Sie BITTE 10 Tage zu Hause und treffen Sie niemanden!**
- **Danke!!!**

Sie hatten einen positiven Nasen-Rachen-Abstrich, und Sie fühlen sich krank:

- Beachten Sie bitte: Ihr Hausarzt wird NICHT automatisch von der Behörde über Ihre Erkrankung informiert! Bitte melden Sie sich unbedingt TELEFONISCH bei Ihrem Hausarzt.
- Die COVID-19 Erkrankung kann sehr plötzlich und deutlich beginnen, sie kann aber auch einen schleichenden Verlauf nehmen.

DIESES INFORMATIONSBLATT SOLL EIN VERSUCH SEIN, SIE AUF DAS VORZUBEREITEN, WAS AUF SIE IN DEN NÄCHSTEN 3 WOCHEN ZUKOMMEN KANN.

Erste Symptome:

Ca. 3 - max.14 Tage, nachdem Sie Kontakt hatten mit dem Virus, können die ersten Symptome auftreten:

- **Die erste Woche der Erkrankung kann verlaufen, wie ein banaler grippaler Infekt:** Die Symptome sind, wie Sie es schon von früheren fieberhaften Infekten kennen. Man spricht von einem „Milden Verlauf".
- Das Krankheitsgefühl gleicht einem grippalen Infekt: Gliederschmerzen, Halskratzen, Husten, Abgeschlagenheit, Fieber, Kopfschmerzen. Dazu auch oft Durchfall und Übelkeit bis hin zum Erbrechen.

Es kann aber nach 5 – 12 Tagen zu einer deutlichen Verschlechterung Ihres Zustandes kommen!

- Die **Abgeschlagenheit** kann sehr plötzlich auftreten und sehr heftig sein:
  - Manche Patienten schaffen von einem Tag auf den anderen nicht mehr ein paar Stufen zu steigen, weil die Muskeln zu schwach sind.
- **Fieber:** Es kann zu Temperaturschwankungen kommen:
  - Manche Patienten schwanken täglich - und **bis zu 3 Wochen (!) lang** - zwischen 37,5° und 40,2° Fieber – **obwohl sie fiebersenkende Medikamente einnehmen**. Das ist ein körperlich sehr, sehr anstrengender Zustand und löst bei vielen ein Gefühl der Verzweiflung aus.
    Wir alle (vor allem die Jüngeren unter uns) sind es – durch unsere medizinischen Errungenschaften der letzten 50 Jahre - nicht mehr gewohnt, 3 Wochen lang durchgehend Fieber zu haben – trotz Medikament.
- Erwarten Sie bitte nicht, dass es hier ein Wundermittel gibt:
  - Schonen Sie sich, **essen und zu trinken ausreichend** – auch wenn Sie maximal erschöpft sind. Sie brauchen Reserven für diese Zeit!
  - Nutzen Sie **Hausmittel** wie Essigpatscherl etc. Trinken Sie ausreichend gesüßten Tee: Wasser alleine ist zu wenig, Sie brauchen Zucker.

- Essen Sie Suppe! Ihr Körper braucht neben Flüssigkeit auch Nährstoffe und Elektrolyte.
- **Verlust von Geschmacks- und/oder Geruchssinn:**
  - Dieser Zustand ist sehr unangenehm, aber nicht gefährlich.
  - Auch noch Wochen nach der Erkrankung kann der Geschmacks-/Geruchssinn ausbleiben.
  - Wichtig ist: **Essen und trinken Sie trotzdem regelmäßig** – auch wenn es nach nichts schmeckt!
- **Durchfall, Übelkeit, Erbrechen:** Wenn zu Fieber und Abgeschlagenheit dann auch noch Durchfall und Erbrechen dazukommt, dann müssen Sie **unbedingt** - neben Medikamenten und ev. Infusionen vom Hausarzt - auf die richtige **Ernährung und Flüssigkeitszufuhr** achten!
  Rezept bei Durchfall: **„Karottensuppe nach Moro"**500 g geschälte Karotten zerkleinern, in 1 Liter Wasser 1 bis 1 1/2 Stunden kochen, durch ein Sieb pressen oder in einem Mixer pürieren. Danach die Gesamtmenge auf 1 Liter mit Wasser auffüllen und einen knapp gestrichenen Teelöffel (3 g) Kochsalz hinzufügen. In kleinen Mengen verabreichen.
    - **Variante der Karottensuppe:** 500 g geschälte Karotten in 1L Wasser 1 bis 1 1/2 Stunden kochen, 3 g Kochsalz (ein knapp gestrichener Teelöffel) zufügen, ca. 1 Teelöffel Butter und 1 Esslöffel Zucker dazugeben und zu einem Brei verarbeiten. Wird von Kindern deutlich lieber gegessen.
    - Rezept für **Elektrolyt-Tee:**
    - 1 Liter Kamillen- oder Pfefferminztee + 10 Eßlöffel Honig + 1 Teelöffel Salz + 1 Zitrone – über den ganzen Tag verteilt, dazu Zwieback
    - **Rossi Lösung**: 2Teile schwarzer Tee (lange ziehen lassen) +1 Teil Orangensaft +1 Esslöffel Zucker + 1 Teelöfffel Salz **löffelweise kalt** (aus dem Kühlschrank) zuführen eignet sich besonders gut bei Übelkeit und Erbrechen
  - Zum Kostaufbau eignet sich die **Reissuppe (Congee)** nach TCM Rezept:
    - ✦ 1 Tasse Reis + 8-10 Tassen Wasser + etwas Salz
    - ✦ Über mehrere Stunden kochen. Achtung! Kocht leicht über - also großen Topf nehmen und im Auge behalten.
    - ✦ Das Ganze kann man **anfangs pur trinken** und im Laufe der Zeit mit gedünstetem Gemüse oder gekochtem Apfelmus kombinieren.
  - **Eher nicht:** Milch (Kakao, Grießbrei etc.) und Fleisch werden oft nicht sehr gut vertragen, wenn sie Durchfall haben. Joghurt ja.
- **Husten, Atemnot:** Eine Lungenentzündung durch ein Virus verläuft oft schleichend und wird oft nicht gleich bemerkt.
- **Messen Sie bitte –** auch wenn Sie noch gar nichts bemerken und sich halbwegs fit fühlen! – in den kommenden Tagen bis 14 Tage nach Erkrankungsbeginn 2x am Tag den Blutsauerstoff.
  - Sie können sich dazu – z.B. im Internet - ein Pulsoxymeter kaufen – es funktioniert aber auch gut, wenn Sie eine Handy-App erwerben (z.B. „Pulsoximeter & Sauerstoff" um ca. max. € 2,70).
  - Der Wert in Ruhe (bei ansonsten gesunden Menschen) sollte mehr als 94% betragen, der Wert nach körperlicher Anstrengung (z.B. 2x über die Stiege in den ersten Stock) sollte über 90% liegen.
  - **Wenn Sie diese Werte NICHT erreichen:** Melden Sie sich bitte UMGEHEND bei uns bzw. bei 141.
  - **Wenn Sie diese Werte schon erreichen**, können Sie beruhigt sein! Sie brauchen keinen Arzt, Ihre körperliche Erschöpfung ist ohne Zweifel nachvollziehbar, aber **nicht besorgniserregend.**
- **Reizhusten, zäher Schleim:** Melden Sie sich beim Hausarzt – insbesonders, wenn Sie deshalb nicht mehr schlafen können. Es gibt Medikamente dafür, Ihr Schlaf ist jetzt wichtig, um sich zu erholen!

- **Halsschmerzen, Ohrenschmerzen:** Dass Sie an COVID-19 erkrankt sind, bedeutet NICHT, dass Sie nicht auch noch eine eitrige Angina oder Mittelohrentzündung bekommen können.
- **Bitte nehmen Sie Kontakt auf mit Ihrem Hausarzt – und informieren Sie Ihn vor der Visite darüber, dass Sie an COVID-19 erkrankt sind.**
- Ihr Hausarzt muss im Falle einer Visite Vorkehrungen treffen (Schutzausrüstung), die vorbereitet/geplant werden müssen. Sie müssen ihm auch die Chance geben, sich vorzubereiten – sonst muss auch Ihr Hausarzt seine Tätigkeit einstellen, weil er mit dem Virus ungeschützt in Kontakt gekommen ist.
- **Kopfschmerzen:** Viele Patienten beschreiben starke Kopfschmerzen. Sehr häufig sind es Muskelverspannungen durch das andauernde Liegen und das Fieber. Versuchen Sie, eine Wärmflasche in den Nacken zu legen, um die Muskeln zu entspannen. Fragen Sie Ihren Hausarzt! Es gibt Medikamente.

Zusammengefasst:

- Nach positivem Test: Kontakt mit dem Hausarzt aufnehmen!
- Die Krankheit kann drei Wochen lang dauern mit häufigen Fieberschüben – trotz Medikament.
- Essen und Trinken ist enorm wichtig – auch wenn Sie keine Lust dazu haben!
- Atmung beobachten, z.B. mit 2x täglich Blutsauerstoff messen – in Ruhe und nach Stiegensteigen
- Bei Durchfall und Erbrechen: Karottensuppe nach Moro und Elektrolyttee, Rossi-Lösung, Reissuppe

Wann muss der Arzt gerufen werden? BITTE sagen Sie ihm, dass Sie an COVID erkrankt sind!

- Wenn Sie ungewöhnlich und deutlich nach Luft ringen bei eigentlich geringer körperlicher Belastung.
- Wenn Sie durch häufiges Erbrechen und häufigem Durchfall gar nichts mehr zu sich nehmen können.
- Wenn Sie das hohe Fieber nicht mehr in Griff bekommen.

Gemeinsam schaffen wir das!!!

Allgemeines:

Ansteckungsfähigkeit/Kontagiösität besteht 48 Stunden vor Erkrankungsbeginn (i.e. Auftreten der Symptome) bis 10 Tage nach Erkrankungsbeginn bzw. bei asymptomatischen Fällen 48 Stunden vor bis 10 Tage nach Probenentnahme, welche zu positivem Testergebnis geführt hat.

Was muss ich bei der Quarantäne beachten?

Sie dürfen die Wohnung nicht verlassen und keine Besuche empfangen.
Beachten Sie die Hygieneregeln:

- Halten Sie sich nach Möglichkeit in anderen Räumen auf als andere Haushaltsmitglieder oder nutzen Sie Räume, zum Beispiel für Mahlzeiten, möglichst zeitlich getrennt.
- Bei unvermeidbarem Aufenthalt im selben Raum halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 Metern ein und tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz.
- Lüften Sie regelmäßig alle Räume.
- Teilen Sie Haushaltsgegenstände wie beispielsweise Geschirr und Wäsche nicht mit anderen Personen.
- Oberflächen und Gegenstände, mit denen Sie in Berührung kommen, sollten regelmäßig mit Haushaltsreiniger gesäubert werden.
- Sie und andere Personen in Ihrem Haushalt sollten regelmäßig, gründlich und mindestens 20 Sekunden lang die Hände mit Seife waschen.
- Die Hände sollten aus dem Gesicht ferngehalten werden, insbesondere von Mund, Nase und Augen.

- Beachten Sie die Husten- und Niesregeln: Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen und drehen Sie sich dabei am besten weg. Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Einwegtaschentuch, das Sie anschließend entsorgen. Waschen Sie danach und auch nach dem Naseputzen gründlich die Hände.
- In Einzelfällen kann nach ärztlicher Rücksprache der Einsatz eines Desinfektionsmittels für Hände und/oder Oberflächen sinnvoll sein, beispielsweise wenn Erkrankte mit einer hochansteckenden Infektion zu Hause betreut werden oder wenn sich Personen anstecken könnten, die durch eine Immunschwäche besonders gefährdet sind